BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Staße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die Modell-Nummer des Produktes (PFEVEL39010)
- den Namen des Produktes (PROFORM® 700 S Ellipsentrainer)
- die Serien-Nummer (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestell-Nummer und Beschreibung des Ersatzteiles (siehe DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE auf die Seiten 22 und 23).

GARANTIEBESTIMMUNG

Als Hersteller übernehmen wir für dieses Gerät eine Garantie von 6 Monaten ab dem Versanddatum.

Innerhalb dieser Garantiezeit beseitigen wir nach unserer Wahl, durch Reparatur oder Austausch des Gerätes, unentgeltlich alle Mängel, die auf Material- oder Herstellungsfehlern beruhen.

Von der Garantie sind ausgenommen: Schäden, die auf unsachgemäßem Gebrauch und Lagerung zurückzuführen sind, normaler Verschleiß und Mängel, die den Wert oder die Gebrauchstauglichkeit des Gerätes nur unerheblich beeinflussen.

Bei Eingriffen durch nicht von uns autorisierte Stellen oder bei Verwendung von anderen als Original ICON Ersatzteilen erlischt die Garantie.

Mängel müssen innerhalb von 8 Tagen nach dem Aufbau des Gerätes oder unverzüglich nach Bekanntwerden des Mangels reklamiert werden, da sonst die Garantie erlischt.

Benutzen Sie das Gerät nur so wie es in dieser Anleitung beschrieben wird. Dieses Fitneßgerät ist ausschließlich für den Privatgebrauch konzipiert. Bei Benutzung für kommerzielle Zwecke erlischt automatisch die von uns gewährte Garantie.

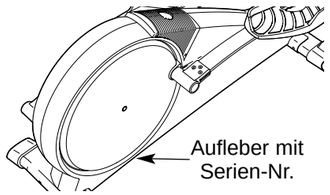
Teile-Nr. 178367 R0801B

In China gedrückt © 2001 AICON Health & Fitness, Ltd.

PRO-FORM® 700 S

Modell-Nr. PFEVEL39010
Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Serien-Nr. zur Referenz oben auf.



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

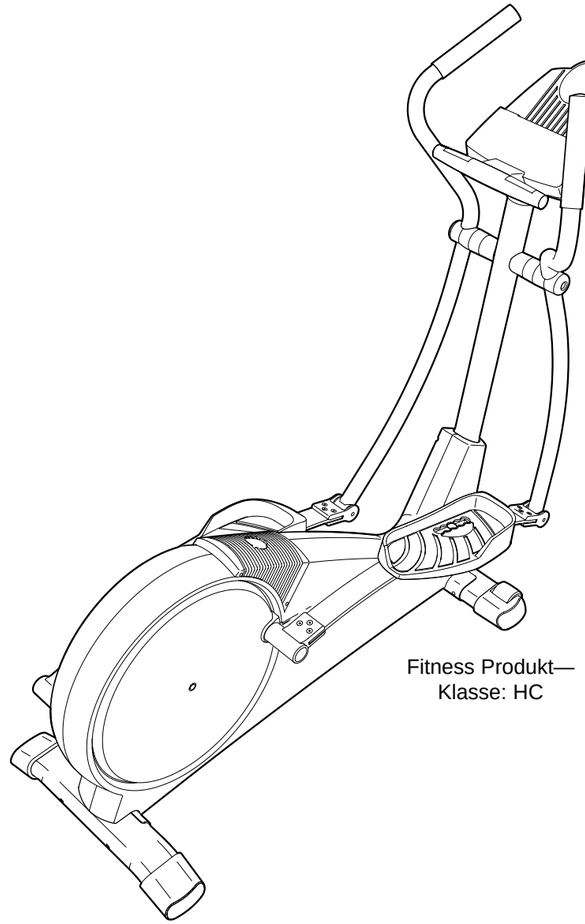
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Fitness Produkt—
Klasse: HC

Unsere Website:
www.proform.com

PRO·FORM

700 S

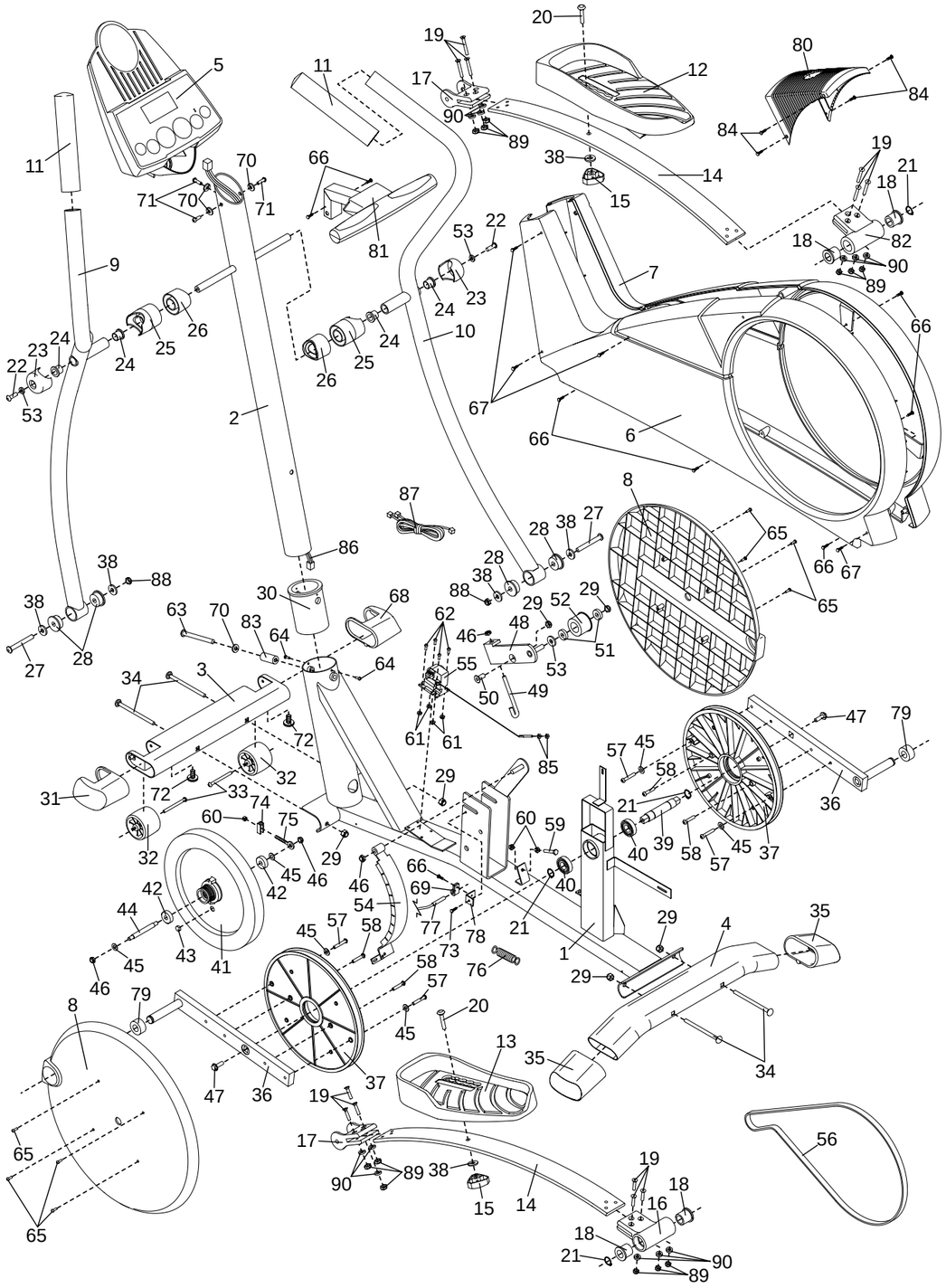
INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN 3
BEVOR SIE ANFANGEN 4
MONTAGE 5
BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS 9
WARTUNG UND FEHLERSUCHE 20
TRAININGSRICHTLINIEN 21
TEILELISTE 22
DETAILZEICHNUNG 23
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . Rückseite
GARANTIEBESTIMMUNG . . . . . Rückseite

PROFORM ist ein eingetragenes Warenzeichen von AICON Health & Fitness, Inc.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. PFEVEL39010

R0801B



TEILELISTE—Modell-Nr. PFEVEL39010

R0801B

Nr.	Zahl	Beschreibung	Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	49	1	J-förmiger Bolzen
2	1	Pfosten	50	1	M10 x 25mm flache Schraube
3	1	Vorderer Stabilisator	51	2	Leerlauf-Lager
4	1	Hinterer Stabilisator	52	1	Leerlauf-Rad
5	1	Computer	53	3	M10.3 schwarze Unterlegscheibe
6	1	Linke Seitenschutz	54	1	C-förmige Magnet
7	1	Rechte Seitenschutz	55	1	Motor
8	2	Abdeckungsscheibe	56	1	Riemen
9	1	Linke Haltestange	57	4	M8 x 33mm knopfförmige Schraube
10	1	Rechte Haltestange	58	4	M8 x 22mm knopfförmige Schraube
11	2	Schaumstoffgriff	59	1	M6 x 38mm Stopp-Bolzen
12	1	Rechtes Pedal	60	3	M6 Mutter
13	1	Linkes Pedal	61	4	M5 Nylon-Verschlussmutter
14	2	Flex-Stange	62	4	M5 x 12mm Bolzen
15	2	Einstell-Knopf	63	1	M10 x 88mm knopfförmiger Schraube
16	1	Linke Flex-Klammer			
17	2	Vordere Flex-Klammer	64	2	M4 x 6mm Schraube
18	4	Hintere Flex-Buchse	65	8	M5 x 33mm Schraube
19	12	M6 x 25.4mm Flex-Schraube	66	11	M4 x 16mm Schraube
20	2	Einstell-Bolzen	67	4	M4 x 25mm Schraube
21	4	Klemmring	68	1	Rechte vordere Endkappe
22	2	M8 x 19mm knopfförmige Schraube	69	1	Membranenschalter-Klemme
23	2	Haltestange-Kappe	70	4	M10 gespaltene Unterlegscheibe
24	4	Haltestange-Buchse	71	3	M10 x 27mm Schraube
25	2	Haltestange-Abstandsstück	72	2	Verstellfuß
26	2	Pfosten-Abstandsstück	73	1	M5 x 16mm Schraube
27	2	M10 x 78mm knopfförmige Bolzen	74	1	U-förmige Klammer
28	4	Vordere Flex-Buchse	75	1	M6 Ösenbolzen
29	6	M10 Nylon-Verschlussmutter	76	1	Feder
30	1	Pfosten-Buchse	77	1	Membranenschalter
31	1	Linke vordere Endkappe	78	1	Membranenschalter-Klammer
32	2	Rad	79	2	Flex-Arm-Abstandsstück
33	2	M6 x 72mm Radbolzen	80	1	Seitenschutz-Abdeckung
34	4	M10 x 112mm Einsteckbolzen	81	1	Handgriff-Pulssensor
35	2	Hintere Stabilisator Endkappe	82	1	Rechte Flex-Klammer
36	2	Kurbelarm	83	1	Pfosten-Abstandsstück
37	2	Rolle	84	4	M4 x 12mm selbstschneidende Schraube
38	4	M10 Zink-Unterlegscheibe			
39	1	Kurbel	85	2	M5 Mutter
40	2	Kurbellager	86	1	Obere Drahthalter
41	1	Schwungrad	87	1	Niederer Drahthalter
42	2	Schwungrad-Lager	88	2	M10 Zink-Nylon-Verschlussmutter
43	1	Magnet	89	12	M6 Nylon-Verschlussmutter
44	1	Schwungrad-Achse	90	12	M6 gespaltene Unterlegscheibe
45	6	M8.5mm Unterlegscheibe	#	1	Batteriendeckel
46	4	M8 Nylon-Verschlussmutter	#	1	Inbussschlüssel
47	2	Kurbelschraube	#	1	Schmiermittel
48	1	Leerlauf-Arm	#	1	Bedienungsanleitung

Anmerkung: # weißt auf ein nicht-abgebildetes Teil hin. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten.

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um ernstliche Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen bevor Sie den Ellipsentrainer in Benutzung nehmen.

1. **Lesen Sie bitte alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen.**
2. **Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Gerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
3. **Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche und darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage. Benutzen Sie das Gerät nur im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub fern.**
4. **Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**
5. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit entfernt gehalten werden.**
6. **Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen unter 115 kg Körpergewicht benutzt werden.**
7. **Tragen Sie immer angemessene Kleidung, während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.**
8. **Halten Sie sich beim Auf- oder Absteigen oder während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren immer am Handgriff-Pulssensor oder an den Hantelstangen fest.**
9. **Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihnen den durchschnittliche Pulfsrequenz angibt.**
10. **Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Gerät trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.**
11. **Sollten Sie jemals Schmerz fühlen oder schwindelig werden während Sie Fitness betreiben, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.**
12. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, lassen Sie die Pedale langsam auslaufen, bis sie sich nicht mehr bewegen.**
13. **Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie ihn nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

⚠ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder jedem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für Personen über 35 Jahre und für all diejenigen, die Gesundheitsprobleme gehabt haben oder haben. Bitte lesen Sie alle Instruktionen durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. AICON übernimmt keinerlei Haftung für Personen oder Sachschäden.

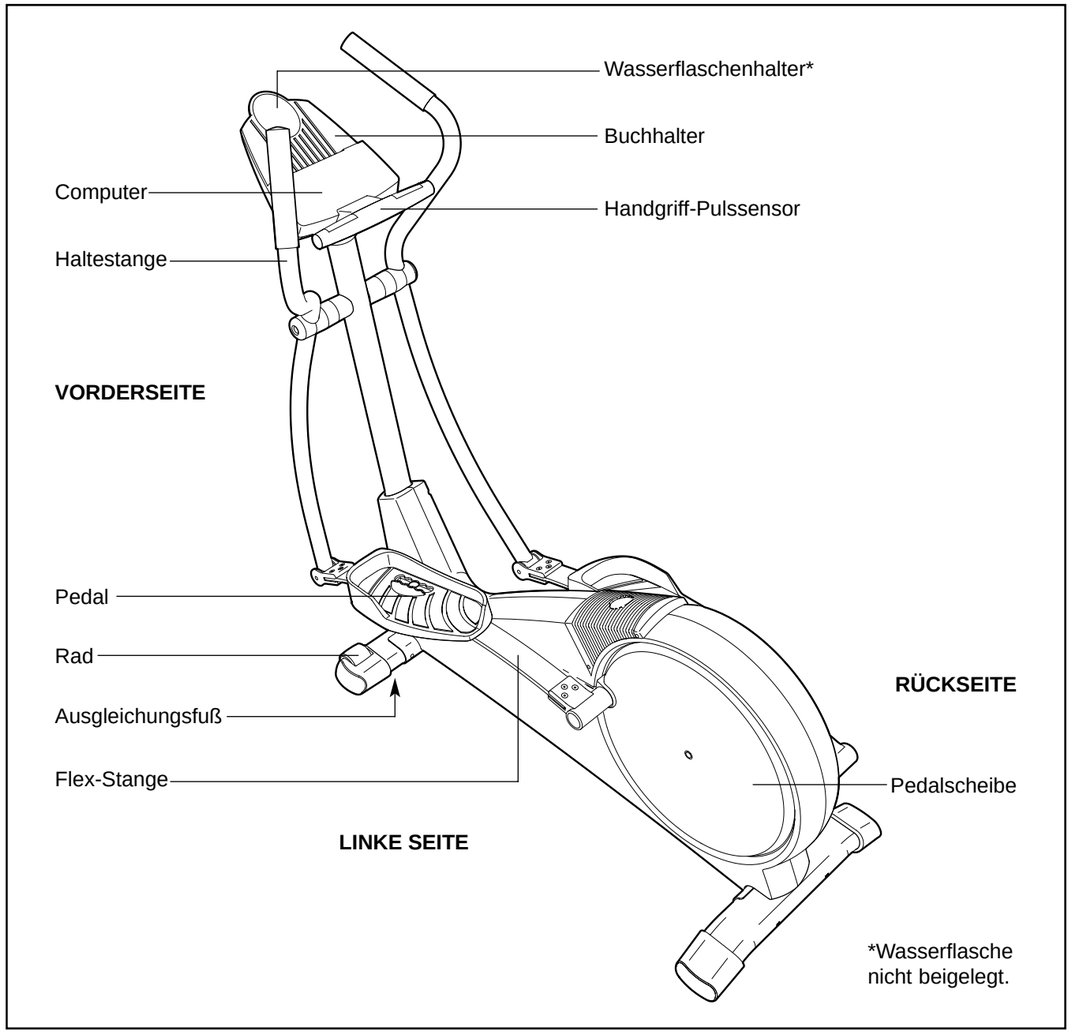
BEVOR SIE ANFANGEN

Wir gratulieren Ihnen zur Wahl des revolutionären PROFORM® 700 S Ellipsentrainer. Der PROFORM® 700 S ist ein unglaublich flüssig verlaufendes Trainingsgerät, das Ihre Füße auf natürlichem, elliptischem Weg führt, so dass der Aufprall auf Ihre Knie- und Fußgelenke minimal wird. Der einzigartige 700 S bietet verstellbaren Widerstand und einen Computer von höchster Qualität an, um Ihnen das beste Training zu ermöglichen. Herzlich willkommen zur völlig neuen Welt der natürlichen, elliptischen Bewegung, von PROFORM.

Zu Ihrem eigenen Vorteil, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung genauestens durch bevor Sie Ihren Ellipsentrainer in Verwendung nehmen.

Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer ist PFEVEL39010. Die Serien-Nummer können Sie auf einem Aufkleber am Ellipsentrainer finden (die genaue Stelle des Aufklebers ersehen Sie aus der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠WARNUNG:

Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für all diejenigen, die über 35 Jahre sind oder schon gesundheitliche Probleme haben oder gehabt haben.

Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihnen den durchschnittlichen Herzschlag angibt.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen bei der Ausarbeitung eines persönlichen Trainingsprogrammes behilflich sein. Denken Sie daran, dass gute Ernährung und angemessene Pausen wesentlich zum Erfolg beitragen.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Egal, ob Sie abnehmen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken wollen, ist der Schlüssel zum Erfolg die richtige Übungsintensität. Der Indikator für die richtige Übungsintensität ist die Pulsfrequenz. Die folgende Tabelle zeigt die empfohlene Pulsfrequenz zum Kalorienverbrauch und maximalem Fettabbau sowie für Herz-Kreislauf- (Aerob-) Training.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Um Ihre richtige Pulsfrequenz zu bestimmen, müssen Sie oben im Diagramm Ihr Alter finden. (Die Altersangaben sind auf die nächsten zehn Jahre abgerundet.) Die drei Zahlen unter Ihrer Altersangabe zeigen Ihren persönlichen Trainingsbereich. Die zwei niedrigere Zahlen sind die empfohlene Pulsfrequenzen zum Kalorienverbrauch; die höchste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zum aeroben Training.

Fettabbau

Um Fette wirkungsvoll abzubauen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum hinweg trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings baut der Körper leicht zugängliche Kohlenhydrat-Kalorien zur Energiegewinnung ab und fängt erst dann an, gespeicherte Fett-Kalorien abzubauen. Wenn es Ihr Ziel ist, abzunehmen, dann steigern Sie die Intensität Ihres Trainings bis Ihr Puls die niedrigste Zahl in Ihrem Trainingsbereich erreicht hat.

Zum maximalen Fettabbau müssen Sie die Intensität des Trainings so weit steigern, bis Ihr Puls bei der mittleren Zahl Ihres Trainingsbereiches liegt.

Aerob-Übung

Wenn es Ihr Ziel ist, Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, dann empfehlen wir Aerob-Übung. Aerob-Übung ist eine Aktivität, die grössere Mengen an Sauerstoff über einen längeren Zeitraum hinweg benötigt. Das wiederum regt das Herz an, vermehrt Blut in die Muskeln zu pumpen und die Lunge, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für Aerob-Übung müssen Sie die Intensität Ihrer Übungen so weit steigern, bis Ihr Puls bei der höchsten Zahl Ihres Trainingsbereiches liegt.

TRAININGS-RICHTLINIEN

Jedes Training sollte folgendes beinhalten:

Ein Warm-Up, das aus 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichter Übungen besteht. Ein richtiges Warm-Up erhöht die Körpertemperatur, steigert die Pulsfrequenz und den Kreislauf und bereitet somit den Körper für das Training vor.

Übungen innerhalb Ihres Trainingsbereiches, die aus 20 bis 30 Minuten Übungen, bei dem Ihr Pulsschlag innerhalb Ihres Trainingsbereiches liegt. (Während der ersten Wochen sollte dieses Training 20 Minuten nicht überschreiten.)

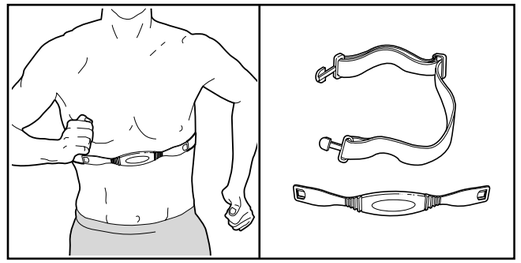
Eine Abkühlung, die aus 5 bis 10 Minuten Dehnen besteht. Das steigert die Flexibilität der Muskeln und wirkt eventuellen Problemen nach dem Training entgegen.

ÜBUNGSHÄUFIGKEIT

Zur Verbesserung oder Erhaltung Ihrer Kondition sollten Sie dreimal pro Woche trainieren und mindestens einen Tag Pause dazwischen einlegen. Nach einigen Monaten regelmässigen Trainings können Sie nach Wunsch bis zu fünf mal pro Woche trainieren. Denken Sie daran, dass Sie nur dann Ihr Ziel erreichen, wenn Sie Ihr Training regelmässig und positiv angehen.

OPTIONALER BRUSTPULSSENSOR

Ein optionaler Brustpulssensor bietet eine Hände-freie Inbetriebnahme und messt fortlaufend Ihren Herzfrequenz während Sie trainieren. **Zum Ankauf des optionalen Brust-Pulssensors, rufen Sie uns einfach an: 01805 231 244.**



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

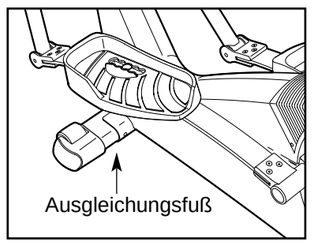
Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.

Um den Ellipsentrainer zu putzen, verwenden Sie ein feuchtes Tuch und eine kleine Menge milde Seife. **Wichtig: Um Schaden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.**

DIE BATTERIEN ERSÄTZEN

Wenn das Computer-Display trübe wird, sollten die Batterien ersetzt werden. Die meisten Computer-Probleme sind auf niedere Batterien zurück zu führen. Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 7 zwecks Ersatz-Instruktionen. Der Computer benötigt vier “D”-Batterien.

ELLIPSENTRAINER AUSGLEICHEN

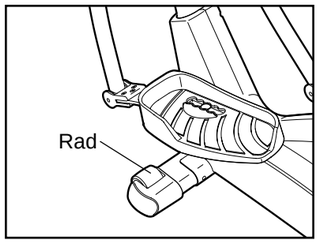


Nachdem der Ellipsentrainer an einem andern Ort aufgestellt und benutzt wird, achten Sie darauf, dass die Ende beider Stabilisatoren den Boden berühren. Wenn das elliptische Trainingsgerät während Gebrauch leicht rüttelt, drehen Sie eines oder beide der Ausgleichungsfüße unter dem vorderen Stabilisator bis das Rütteln aufhört.

HANDGRIFF-PULSSENSOR FEHLERSUCHEN

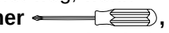
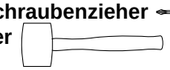
- Versuchen Sie Ihre Hände nicht zu bewegen während Sie den Handgriff-Pulssensor benutzen. Übermäßige Bewegung kann die Lesung der Pulsfrequenz beeinträchtigen.
- Drucken Sie die Metallekontakte nicht zu fest; wenn Sie zu fest drücken, kann die Pulslesung beeinträchtigt werden.
- Um die beste Lesung zu bekommen, warten Sie ungefähr 15 Sekunden.
- Für optimale Leistung des Handgriff-Pulssensor, müssen die Metallekontakte sauber gehalten werden. Die Kontakte können mit einem weichen Tuch geputzt werden. Benutzen Sie keinen Alkohol, keine Schleifmittel, oder Chemikalien.

DER ELLIPSENTRAINER TRANSPORTIEREN

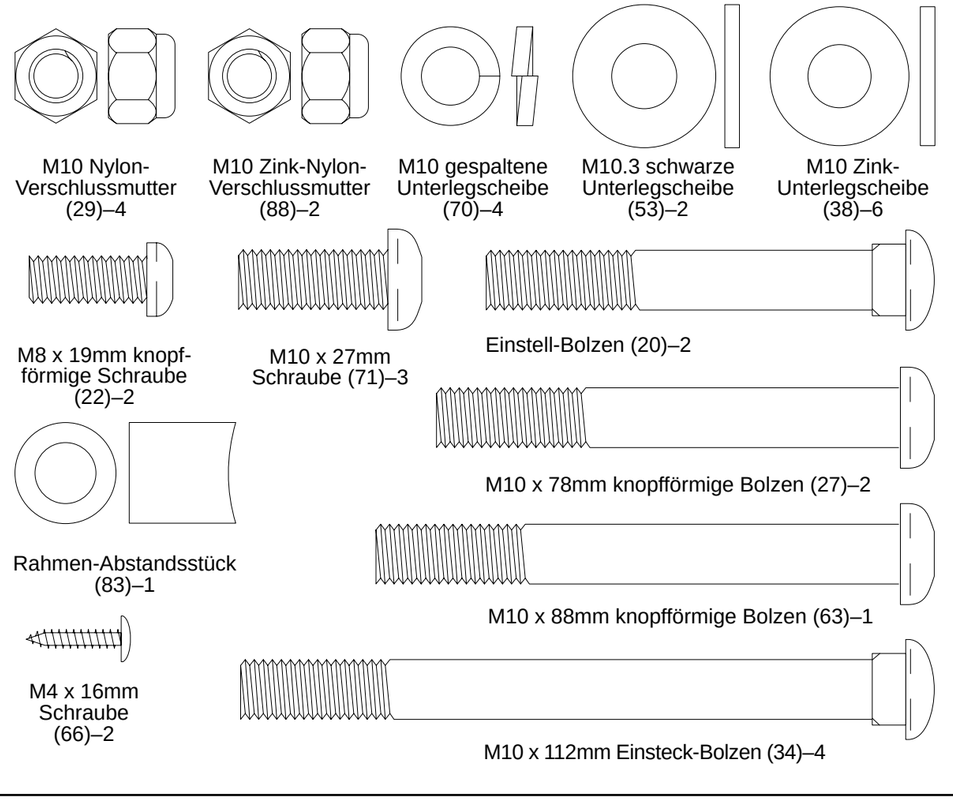


Stellen Sie sich vor den Ellipsentrainer, halten Sie die Haltestangen fest und kippen Sie den Ellipsentrainer bis er sich auf den Vorderrädern bewegt. Schieben Sie den Ellipsentrainer vorsichtig zum gewünschten Ort und lassen Sie ihn dann herunter. **Wegen der Größe und des Gewichts des Ellipsentrainers, sollten Sie äußerst vorsichtig sein, wenn Sie ihn umstellen.**

MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Ellipsentrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist. **Zur Montage braucht man einen Kreuzschraubenzieher**  **, eine verstellbare Schraubenschlüssel** **, und einen Gummihammer**  **zu den beigelegten Inbussschlüsseln.**

Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montageteile. Die Zahl in Klammer, die unter jedem Teil zu finden ist, ist die Bestell-Nr. des Teiles, welches Sie in der TEILELISTE auf Seite 22 finden. Die zweite Zahl bezieht sich auf die Menge der Teile, die zum Montieren nötig sind. **Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon vorher an größeren Teilen angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil angebracht worden ist.**


M10 Nylon-Verschlussmutter (29)–4
M10 Zink-Nylon-Verschlussmutter (88)–2
M10 gespaltene Unterlegscheibe (70)–4
M10.3 schwarze Unterlegscheibe (53)–2
M10 Zink-Unterlegscheibe (38)–6
M8 x 19mm knopfförmige Schraube (22)–2
M10 x 27mm Schraube (71)–3
Einstell-Bolzen (20)–2
M10 x 78mm knopfförmige Bolzen (27)–2
Rahmen-Abstandsstück (83)–1
M10 x 88mm knopfförmige Bolzen (63)–1
M4 x 16mm Schraube (66)–2
M10 x 112mm Einsteck-Bolzen (34)–4

1. Finden Sie den vorderen Stabilisator (3), mit den Rädern (32). Während eine andere Person den vorderen Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie den vorderen Stabilisator mit zwei M10 x 112mm Einsteckbolzen (34) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (29) am Rahmen. **Achten Sie darauf, dass der vordere Stabilisator so gedreht ist, dass die Räder den Boden nicht berühren.**

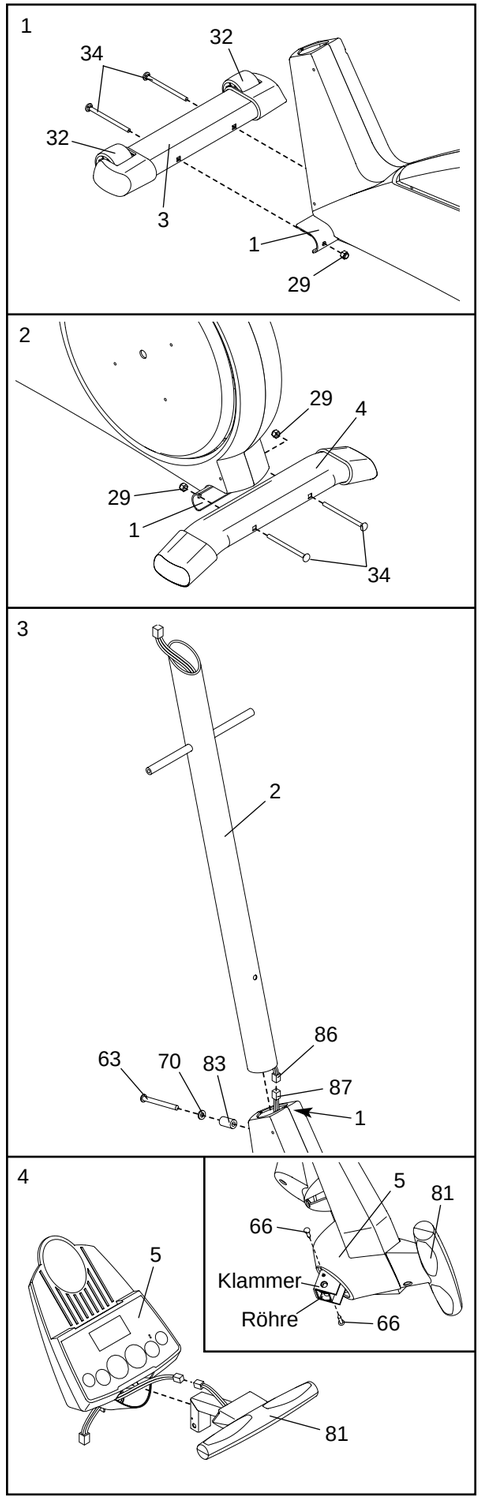
2. Während eine andere Person den hinteren Teil des Rahmens (1) hoch hebt, befestigen Sie den hinteren Stabilisator (4) mit zwei M10 x 112mm Einsteckbolzen (34) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (29) am Rahmen.

3. Während eine andere Person den Pfosten (2) in der gezeigten Position hält, verbinden Sie den oberen Drahthalter (86) mit dem niederen Drahthalter (87). **Ziehen Sie vorsichtig das obere Ende des oberen Drahthalters, so dass sich keine Schlaffheit im Drahthalter befindet.**

   Setzen Sie den Pfosten (2) in den vorderen Teil des Rahmens (1), wie gezeigt. **Achten Sie darauf, dass Sie die Drahthalter (86, 87) nicht einklemmen.** Schieben Sie eine M10 gespaltene Unterlegscheibe (70) und ein Rahmen-Abstandsstück (83) auf den M10 x 88mm knopfförmigen Bolzen (63). Achten Sie darauf, dass das nach innen gewölbte Ende des Rahmen-Abstandsstück gegen den Rahmen weißt. Führen Sie den knopfförmigen Bolzen in den Rahmen und in den Pfosten ein und ziehen Sie den knopfförmigen Bolzen in der geschweißten Mutter am Rahmen fest.

4. Verbinden Sie den Drahthalter am Handgriff-Pulssensor (81) mit dem angezeigten Drahthalter am Computer (5). Führen Sie beide Drahthalter in die Öffnung unten im Computer ein.

   Beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung. Führen Sie die Metallröhre am Handgriff-Pulssensor (81) in die die Metallklammer im Computer (5) ein, wie gezeigt. **Achten Sie darauf, dass Sie die Drahthalter (86, 87) nicht einklemmen.** Richten Sie die Löcher in der Metallröhre nach den Löchern in der Metallklammer aus und drehen zwei M4 x 16mm Schrauben (66) in den angezeigten Löchern fest.



BENUTZUNG DER PROGRAMME DIREKT VON UNSERER WEBSITE

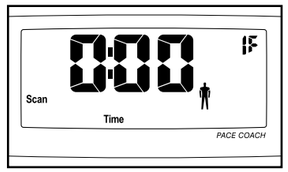
Unsere Website www.iFIT.com ermöglicht Ihnen immer iFit.com-Audio- und Video-Programme direkt vom Internet abzuspielen. Um die Programme von unserer Website zu benutzen, muss der Ellipsentrainer mit Ihrem Heimcomputer verbunden sein. Siehe ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS auf Seite 17. Zusätzlich brauchen Sie eine Verbindung zur Internet und ein Konto mit einem Internet-Servicezusteller. Eine zusätzliche Liste mit Systemen- und Software-Bedingungen finden Sie auf unserer Website.

Folgen Sie die unten angeführten Schritte zur Benutzung eines von unserem Website direkt-erhältlichen Programms.

1 **Schalten Sie den Computer ein.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 1 auf Seite 12.

2 **Wählen Sie den iFIT.com-Modus.**



Jedes Mal wenn der Computer eingestellt ist, wird der manuelle Modus ausgewählt. Um den iFIT.com-Modus auszuwählen, drucken Sie die iFIT.com-Taste. Der Indikator auf der Taste wird leuchten und die Buchstaben “IF” werden im oberen rechten Ecke des Displays erscheinen.

3 **Beginnen Sie eine Internet-Verbindung mit Ihrem Computer.**

4 **Wenn erförderlich, beginnen Sie mit dem Web Browser und gehen Sie zu unserer Website www.iFIT.com.**

5 **Folgen Sie den gewünschten Schritten auf unserer Website um ein Programm auszusuchen.**

Lesen und befolgen Sie die On-Line-Instruktionen zur Benutzung eines Programms.

6 **Befolgen Sie die On-Line-Instruktionen um mit dem Programm zu beginnen.**

Wenn Sie mit dem Programm anfangen, wird am Bildschirm ein Countdown beginnen.

7 **Gehen Sie zum Ellipsentrainer zurück und fangen Sie an zu trainieren.**

Wenn der Countdown am Bildschirm endet, wird das Programm beginnen. Das Programm wird fast auf die gleiche Weise funktionieren wie das computergesteuerte Programm (beziehen Sie sich auf Stufe 3 auf Seite 13). Jedoch wird Sie ein elektronischer “Gezwitscherton” darauf aufmerksam machen wenn sich der Widerstand und/oder die Tempo-Einstellung verändern wird.

8 **Folgen Sie Ihren Fortschritt mit den Feedback-Modi.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 12.

9 **Messen Sie nach Wünsch Ihre Pulsfrequenz.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 12.

10 **Wenn Sie mit Ihrem Training fertig sind, wird sich der Computer nach fünf Minuten automatisch abschalten.**

BENUTZUNG DER iFIT.COM-CD- UND VIDEO-PROGRAMMEN

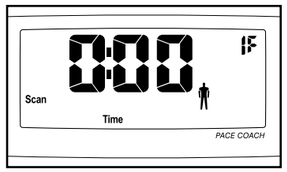
Um iFIT.com-CDs oder Videokassetten zu benutzen, muss der Ellipsentrainer mit Ihrem tragbaren CD-Player, tragbare Stereoanlage, Heimstereoanlage, Computer mit CD-Player oder Videogerät verbunden sein. Sehen Sie ANSCHLUSS DES LAUFGERÄTS AN IHREN CD-PLAYER, VIDEOGERÄT, ODER COMPUTER auf Seite 15. **Anmerkung: Für Information über die Erhältlichkeit der iFIT.com-CD oder Videokassetten, senden Sie bitte ein E-Mail an elliptical-workouts@iFIT.com, und wir werden Sie informieren so bald iFIT.com CD oder Videokassetten erhältlich sind. Oder rufen Sie 01805 231 244 an.**

Folgen Sie die unten angeführten Schritte zur Benutzung eines iFIT.com-CD- oder Video-Programms.

1 **Schalten Sie den Computer ein.**

Beziehen Sie auf Schritt 1 auf Seite 12.

2 **Wählen Sie den iFIT.com-Modus.**



Jedes Mal wenn der Computer eingestellt ist, wird der manuelle Modus ausgewählt. Um den iFIT.com-Modus zu wählen, drucken Sie die iFIT.com-Taste. Der Indikator auf der Taste wird leuchten und die Buchstaben “IF” werden im oberen rechten Ecke des Displays erscheinen.

3 **Schieben Sie die iFIT.com-CD oder Videokassette ein.**

Falls Sie eine iFIT.com-CD benutzen, wird sie in Ihren CD-Player eingeschoben. Falls Sie eine iFIT.com-Videokassette benutzen, wird die Videokassetten in Ihr Videogerät eingeschoben.

4 **Drucken Sie auf die Spieltaste (PLAY) auf Ihrem CD-Player oder Videogerät.**

Ein Moment nachdem die Taste gedruckt worden ist, wird Ihnen Ihr persönlicher Trainer durch Ihr Training führen. Befolgen Sie einfach seine Instruktionen.

Das Programm funktioniert fast auf die gleiche Weise wie ein computergesteuertes Programm (siehe Stufe 3 auf Seite 13). Es wird Sie jedoch ein elektronischer “Gezwitscherton” darauf aufmerksam machen wenn sich der Widerstand und/oder die Tempo-Einstellung verändern wird.

Anmerkung: Wenn sich der Widerstand des Ellipsentrainers und/oder die Tempo-Einstellung nicht ändert wenn das “Gezwitscher” zu hören ist, dann:

- **Achten Sie darauf, dass der Indikator auf der iFIT.com-Taste leuchtet.**
- **Passen Sie die Lautstärke Ihres CD-Players oder Videogeräts an. Wenn die Lautstärke zu hoch oder niedrig ist, kann der Computer die Programmsignale eventuell nicht feststellen.**
- **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel korrekt verbunden ist und, dass es ganz eingesteckt ist.**

5 **Folgen Sie Ihren Fortschritt mit den Feedback-Modi.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 12.

6 **Messen Sie nach Wünsch Ihre Pulsfrequenz.**

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 12.

7 **Wenn Sie mit Ihrem Training fertig sind, wird sich der Computer nach fünf Minuten automatisch abschalten.**

5. Der Computer (5) braucht vier “D”-Batterien (nicht in der Packung enthalten); alkalische Batterien sind empfohlen. Drücken Sie die Lasche an der Batteriendeckung und heben die Batteriendeckung hoch. Legen Sie zuerst zwei Batterien auf der angezeigten Seite des Batteriengehäuses ein. (Anmerkung: Falls es im Batteriengehäuse zwei Riemen gibt, befestigen Sie diese dicht über die beiden Batterien.) Legen Sie dann zwei zusätzliche Batterien im Batteriengehäuse ein. **Achten Sie darauf, dass die Batterien zeichnungsgemäß im Batteriengehäuse ausgerichtet sind.** Schließen Sie wieder die Batteriendeckung.

6. Während eine andere Person den Computer (5) in der gezeigten Position hält, verbinden Sie den Drahthalter am Computer mit dem oberen Drahthalter (86). Führen Sie den zusätzlichen Drahthalter in den Pfosten (2) ein.

   Befestigen Sie den Computer (5) mit drei M10 x 27mm Schrauben (71) und drei M10 gespaltene Unterlegscheiben (70) am Pfosten (2). **Achten Sie darauf, dass Sie die Drahthalter nicht einklemmen.**

7. Schmieren Sie ein bisschen des inbegriffenen Schmiermittels auf die linke und rechte Achse im Pfosten (2).

   Identifizieren Sie die linke Haltestange (9) (wenn nötig, beziehen Sie sich auf die Zeichnung auf Seite 4). Schieben Sie vorsichtig ein Pfosten-Abstandsstück (26), ein Haltestange-Abstandsstück (25), die linke Haltestange und eine Haltestange-Kappe (23) auf die linke Achse am Pfosten (2), wie gezeigt. Führen Sie eine M8 x 19mm knopfförmige Schraube (22) duch eine M10.3 schwarze Unterlegscheibe und drehen Sie ihn in der Achse fest.

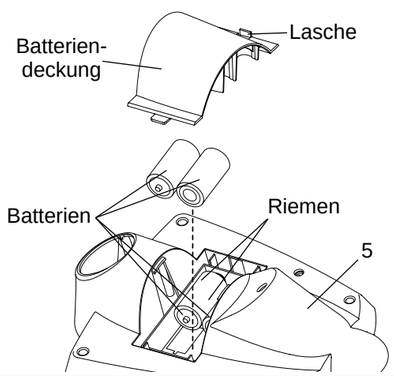
   Befestigen Sie die rechte Haltestange (10) auf die gleiche Weise.

8. Halten Sie das niedere Ende der linken Haltestange (9) in der vorderen Flex-Klammer (17) an der linken Flex-Stange (14).

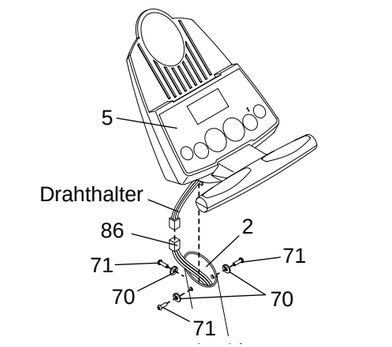
   Schmieren Sie einen M10 x 78mm knopfförmigen Bolzen (27). Befestigen Sie die linke Haltestange (9) mit dem Knopf-bolzen, zwei M10 Zink-Unterlegscheiben (38) und einer M10 Zink-Nylon-Verschlussmutter (88) an der vorderen Flex-Klammer (17). Ziehen Sie dei Nylon-Verschlussmutter nicht zu fest an; die linke Haltestange muss sich leicht drehen können.

   Befestigen Sie die rechte Haltestange (10) an der anderen vorderen Flex-Klammer (17), auf die gleiche Weise.

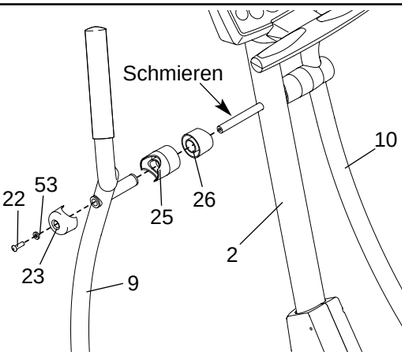
5



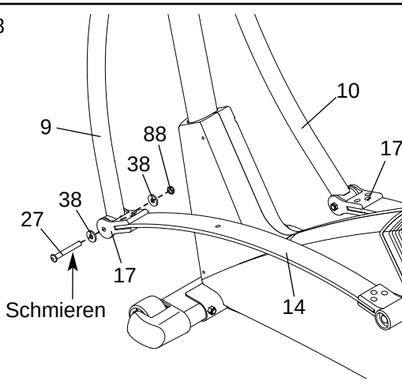
6



7

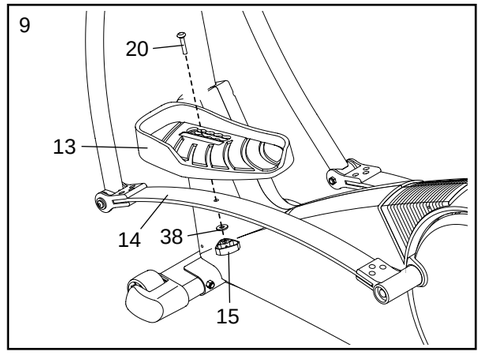


8



9. Identifizieren Sie das linke Pedal (13). Befestigen Sie das linke Pedal mit einem Einstell-Bolzen (20), eine M10 Zink-Unterlegscheibe (38) und einem Einstell-Knopf (15) an der linken Flex-Stange (14), wie gezeigt. Anmerkung: Das linke Pedal kann in jeder der fünf Positionen befestigt werden (siehe DIE PEDALE EINSTELLEN auf Seite 9).

   Befestigen Sie das rechte Pedal (nicht gezeigt) auf die gleiche Weise. Achten Sie darauf, dass sich beide Pedale in der gleichen Position befinden.

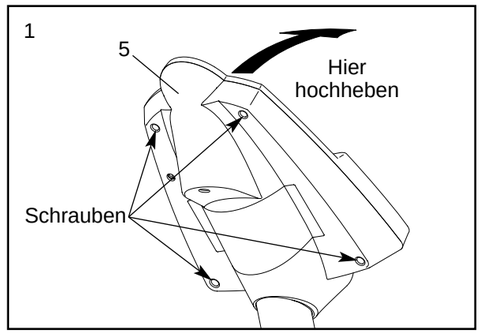


10. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen.** Anmerkung: Einige Teile könnten übrig bleiben, nachdem der Aufbau fertig ist. Legen Sie eine Unterlage unter den Ellipsentrainer, zum Schutz des Bodens oder des Teppichs.

INSTALLATION DES EMPFÄNGERS DES OPTIONALEN BRUST-PULSSENSOR

Falls Sie den optionalen Brust-Pulssensor kaufen (beziehen Sie sich auf Seite 20), dann befolgen Sie die unten angeführten Instruktionen um den Empfänger und Starterdraht, die dem Brust-Pulssensor inbegriffen sind, zu installieren.

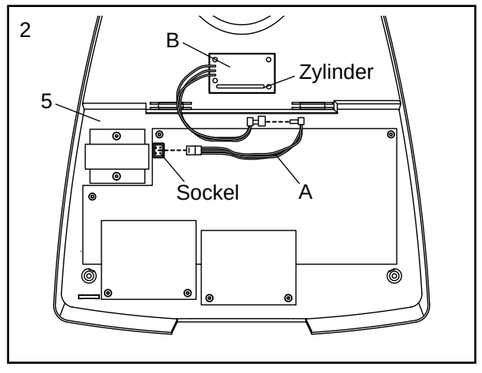
1. Entfernen Sie die vier angezeigten Schrauben hinten am Computer (5). Heben Sie den Computer von vorne hoch.



2. Stecken Sie den Starterdraht (A) in den angezeigten Sockel am Computer (5). Verbinden Sie das andere Ende des Starterdrahts mit dem Draht am Empfänger (B).

   Dann ziehen Sie das Papier von dem Klebpölsterchen hinten am Empfänger (B) ab. Richten Sie den Empfänger zeichnungsgemäß aus und drücken Sie ihn auf den Computer (5) auf die angezeigte Stelle.

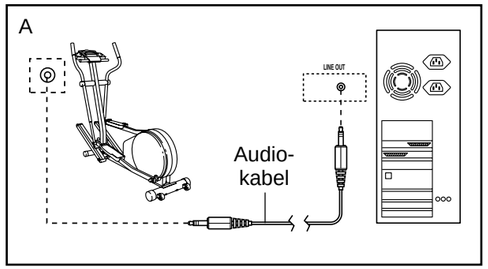
   Beziehen Sie sich auf Schritt 1 (oben). Befestigen Sie wieder den Computer (5) mit den vier Schrauben. **Achten Sie darauf, dass Sie keine Drähte einklemmen.**



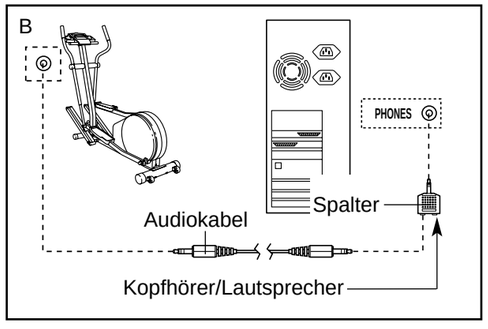
ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS

Anmerkung: Falls Ihr Computer einen 3,5mm Out-Linie-Sockel (LINE OUT) hat, befolgen Sie Instruktion A. Falls Ihr Computer nur einen Kopfhörer-Sockel (PHONES) hat, befolgen Sie Instruktion B.

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Out-Linie-Sockel an Ihrem Computer.



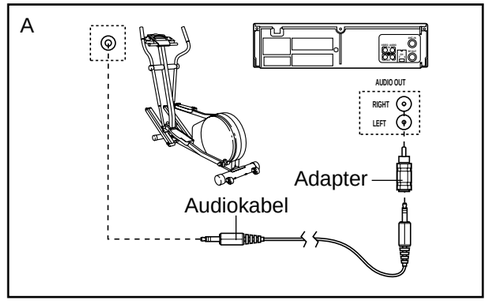
B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in einen Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörer-Sockel an Ihrem Computer. Stecken Sie Ihre Kopfhörer oder Lautsprecher in die andere Seite des Spalters.



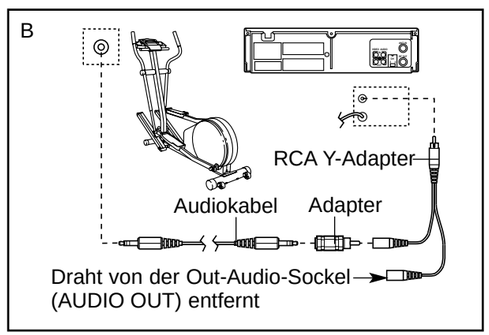
ANSCHLUSS IHRES VIDEOGERÄTS

Anmerkung: Falls Ihr Videogerät eine unbenutzte Out-Audio-Sockel (AUDIO OUT) hat, befolgen Sie Instruktion A. Falls die Out-Audio-Sockel benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B. Falls Sie einen Fernseher mit eingebautem Videogerät haben, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Videogerät mit Ihrer Heimstereoanlage verbunden ist, sehen Sie ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE auf Seite 16.

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Audio-Sockel an Ihrem Videogerät.



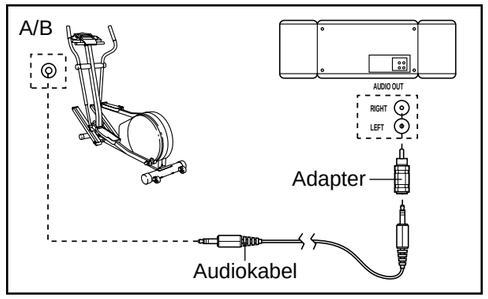
B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Dann entfernen Sie den Draht, der in der Out-Linie-Sockel an Ihrem Videogerät eingesteckt ist, und stecken Sie den Draht in die unbenutzte Seite des Y-Adapters. Stecken Sie den Y-Adapter in die Out-Linie-Sockel an Ihrem Videogerät.



ANSCHLUSS DES TRAGBAREN STEREOS

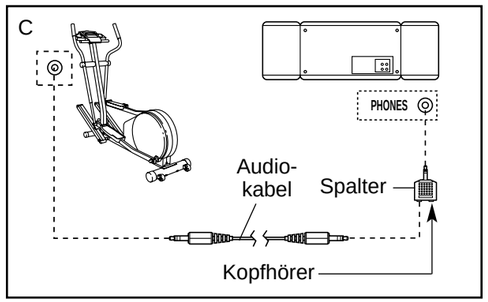
Anmerkung: Falls Ihr Stereo ein RCA-ähnliche Out-Audio-Sockel hat, befolgen Sie unten stehende Instruktion A. Falls Ihr Stereo eine 3,5mm Out-Linie-Sockel (LINE OUT) hat, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Stereo nur einen Kopfhörer-Sockel (PHONES) hat, befolgen Sie Instruktion C.

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Audio-Sockel an Ihrer Stereo.



B. Beziehen Sie sich auf die Zeichnung oben. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Out-Linie-Sockel an ihrer Stereo. Benutzen Sie nicht den Adapter.

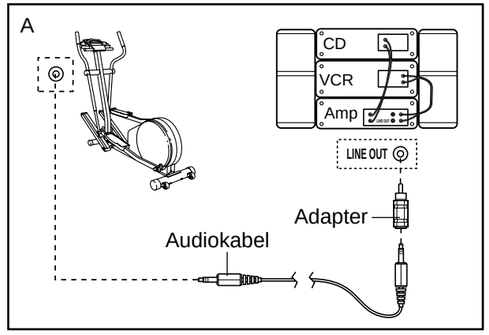
C. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in einen Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörer-Sockel an Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in die andere Seite des Spalter.



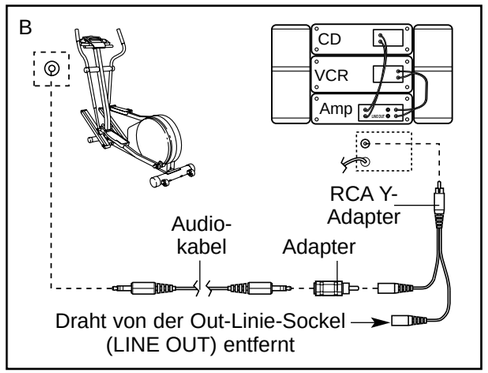
ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE

Anmerkung: Falls Ihre Stereoanlage eine nicht benutzte Out-Linie-Sockel (LINE OUT) hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls die Out-Linie-Sockel benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B.

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in den Out-Linie-Sockel an Ihrer Stereo.

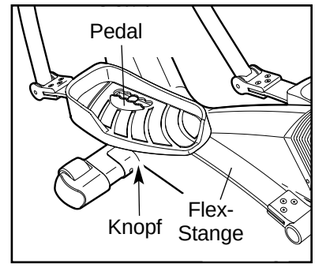


B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Adapter. Stecken Sie den Adapter in einen RCA Y-Adapter (in Elektronikgeschäften erhältlich). Dann entfernen Sie den Draht, der in der Out-Linie-Sockel an Ihrer Stereo eingesteckt ist, und stecken Sie den Draht in die unbenutzte Seite des Y-Adapters. Stecken Sie den Y-Adapter in die Out-Linie-Sockel an Ihrer Stereo.



BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS

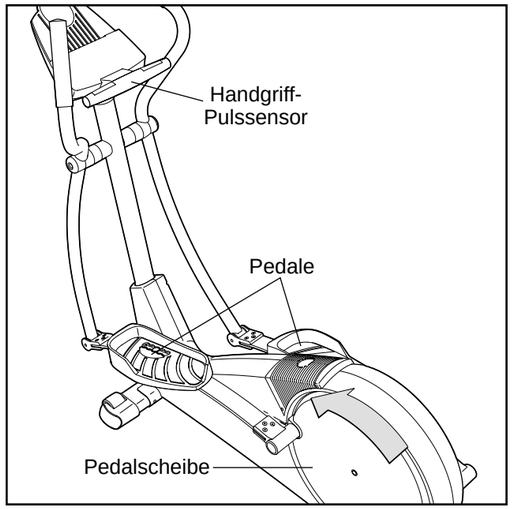
DIE PEDALE EINSTELLEN



Die Bewegung der Pedale hängt von ihrer Position auf der Flex-Stange ab. Es gibt fünf verschiedene Pedalpositionen. Um die Pedale einzustellen, lockern Sie zuerst den Knopf unter jedem Pedal. Schieben Sie die Pedale vorwärts oder rückwärts in die gewünschte Position und ziehen den Knopf wieder fest an. Achten Sie darauf, dass sich die Pedale in der gleichen Position befinden.

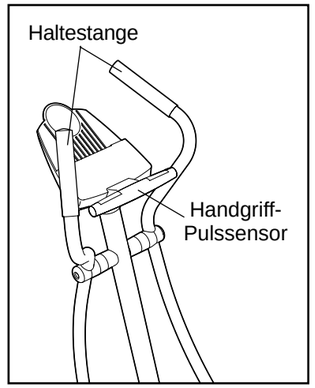
MIT DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich am Handgriff-Pulssensor und steigen Sie auf das Pedal, das sich in der niedrigeren Position befindet. Steigen Sie dann auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden. **Anmerkung: Die Pedalscheiben können sich in beide Richtungen bewegen. Wir empfehlen, dass Sie die Pedalscheiben in der unten angezeigten Richtung bewegen. Sie können jedoch zur Abwechslung die Pedalscheiben auch in die andere Richtung drehen.**



Um vom Ellipsentrainer abzusteigen, warten Sie zuerst, bis die Pedale völlig zum Stillstand gekommen sind. **Wichtig: Der Ellipsentrainer hat kein Freilaufrad. Die Pedale werden so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale sich nicht mehr bewegen, steigen Sie zuerst von dem höheren Pedal herunter. Dann steigen Sie vom unteren Pedal herunter.

DIE HALTESTANGEN BENUTZEN

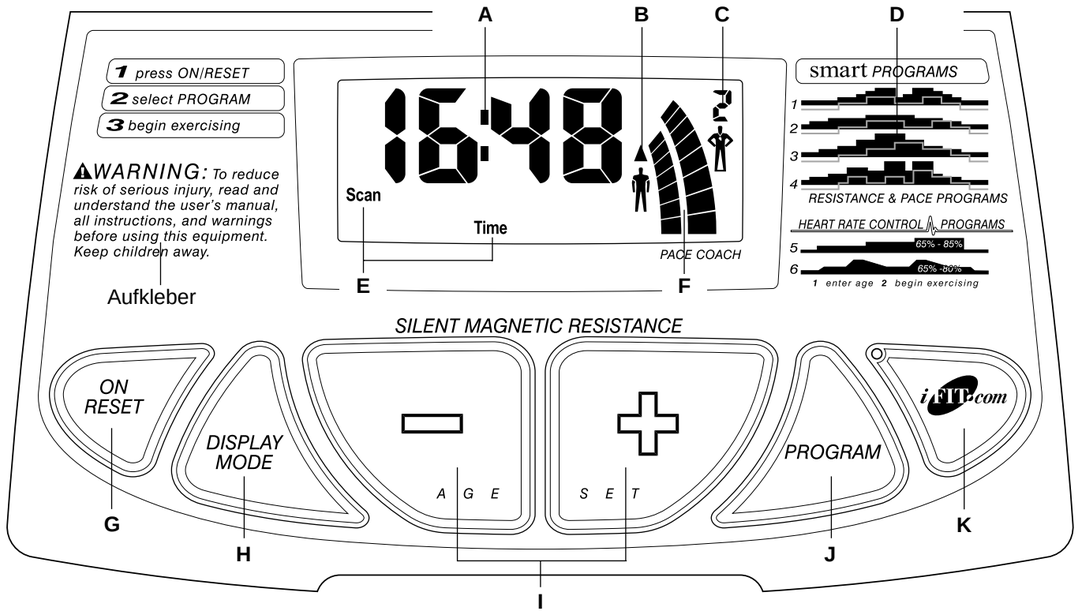


Die Lenkstangen sind für ein zusätzliches Oberkörper-Training zu Ihrem Workout entworfen. Drücken und ziehen Sie die Lenkstangen während Sie trainieren um Ihre Arme, Schultern und Rücken ebenfalls zu trainieren.

Um nur den Unterkörper zu trainieren, halten Sie die Handgriff-Pulssensor, während Sie trainieren.

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie den Ellipsentrainer in Benutzung nehmen, lesen Sie bitte die folgenden Vorsichtsmaßnahmen.

- **Halten Sie sich beim Auf- oder Absteigen oder während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren immer am Handgriff-Pulssensor oder an den Hantelstangen fest.**
- **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, lassen Sie die Pedale langsam auslaufen, bis sie sich nicht mehr bewegen.**
- **Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihnen den durchschnittliche Pulsfrequenz angibt.**



WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Anmerkung: Falls sich eine dünne Schicht Plastik auf dem Computerfläche befindet, entfernen Sie diese. Der am Computer angebrachte Warnung ist auf englisch gedrückt. Finden Sie den beigelegten Aufkleber, der auf deutsch ist und kleben Sie ihn auf die angezeigte Stelle.

COMPUTERMERKMALE

Der moderne Computer bietet eine Vielfalt von Merkmalen an, um Ihr Training angenehmer und effektiver zu gestalten.Wenn der manuelle Modus am Computer gewählt worden ist, kann der Widerstand des Ellipsentrainers mit einem Knopfdrücken verstellt werden. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können sogar Ihre Pulsfrequenz mit dem eingebauten Handgriff-Pulssensor messen. (Für Information über den optionalen Brust-Pulssensor beziehen Sie sich bitte auf Seite 20.)

Der Computer bietet auch vier computergesteuerte Workout-Programme an. Jedes Programm wechselt automatisch den Widerstand des Ellipsentrainers und fordert Sie auf Ihr Tempo zu erhöhen oder zu verringern, während Sie durch ein effektives Workout geführt werden.

Zusätzlich bietet der Computer auch zwei Herzschlag-Programme an, die automatisch den Widerstand des Ellipsentrainers wechseln und Sie auffordern Ihr Tempo während dem Training zu variieren, um Ihr Herzschlag dem erzielten Pulsfrequenz anzupassen.

IFit.com-Technologie kann mit einem persönlichen Trainer in Ihrem Heim verglichen werden. Mit dem inbegriffenen Audiokabel, können Sie das Laufgerät an Ihre Heimstereoanlage, tragbare Stereoanlage oder Computer anschließen und spezielle iFIT.com CD-Programme abspielen (CDs sind separat erhältlich). IFit.com CD Program-me kontrollieren automatisch den Widerstand des Ellipsentrainers und fordern Sie auf Ihr Tempo zu ändern, während Sie ein persönlicher Trainer durch jeden Schritt Ihres Trainings führt. Energievolle Musik sorgt für zusätzliche Motivation. Jede CD hat zwei verschiedene Trainingsprogramme, die von anerkannten, persönlichen Trainern entworfen wurden.

Zusätzlich können Sie das Gerät an Ihren Videorgerät und Fernseher anschließen und iFIT.com-Video-Programme abspielen. (Videokassetten sind separat erhältlich.) Video-Programme bieten die gleichen Effekte wie die iFIT.com-CDs an, aber sind interessanter, da Sie mit einer Klasse und einem Trainer trainieren können.

Wenn den Ellipsentrainer mit Ihrem Computer verbunden ist, können Sie auch unsere neue Internet-Site unter www.iFIT.com besuchen und somit direkt vom Internet unsere Audioprogramme und Videoprogramme erreichen.

Für Information über die Erhältlichkeit der iFIT.com-CD oder Videokassetten, senden Sie bitte ein E-Mail an ellipticalworkouts@iFIT.com, und wir werden Sie informieren so bald iFIT.com-CD oder Videokassetten erhältlich sind. Oder rufen Sie 01805 231 244 an.

Wenn nötig, wird sich dann den rechte Graph ändern und Sie auffordern Ihr Tempo zu erhöhen oder verringern um Ihre Pulsfrequenz näher an die gegenwärtige Pulsfrequenz-Einstellung zu bringen. Wenn sich der rechte Graph ändert, erhöhen oder verringern Sie Ihr Tempo, so dass die gleiche Strichanzahl auf beiden Graphen erscheinen. Wenn Ihr Tempo langsamer ist als die gegenwärtige Tempo-Einstellung, wird der Erhöhungspfeil im Display erscheinen. Wenn Ihr Tempo schneller ist als die Tempo-Einstellung wird der Verringerungspfeil erscheinen. **Wichtig: Die Tempo-Einstellungen für das Programm sollen nur als Richtlinien gelten. Ihr tatsächliches Tempo kann langsamer als die Tempo-Einstellung sein, besonders während den ersten paar Monaten Ihres Trainingprogramms. Achten Sie darauf, dass Sie mit einem für Sie angenehmes Tempo trainieren.**

Während des Programms wird das Display die übrigbleibende Zeit im Programm anzeigen. Wenn die Zeit abgelaufen ist, ist das Programm fertig. Wenn Sie Ihr Training fortsetzen nachdem das Programm fertig ist, wird das Display weiterhin Ihr Training-Feedback anzeigen.

6 Folgen Sie Ihren Fortschritt mit den Feedback-Modi.

Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 12.

7 Wenn Sie mit Ihrem Training fertig sind, wird sich der Computer nach fünf Minuten automatisch abschalten.

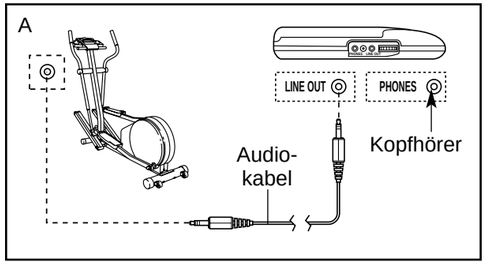
ANSCHLUSS DES LAUFGERÄTS AN IHREN CD-PLAYER, VIDEOGERÄT, ODER COMPUTER

Um iFIT.com CDs zu benutzen, muss der Ellip-sentrainer an Ihren CD-Player oder Computer mit CD-Player, tragbare Stereoanlage oder Stereoanlage an-geschlossen sein. Siehe Seite 15–17 für Anschlussin-struktionen. **Um iFIT.com Videokassetten zu benutzen,** muss der Ellipsentrainer an Ihres Videogerät angeschlossen sein. Siehe Seite 17. **Um iFIT.com Programme direkt von unserer Website zu benutzen**, muss das Laufgerät an Ihren Heimcomputer angeschlossen sein. Siehe Seite 17.

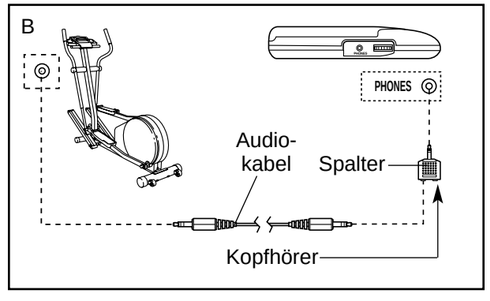
ANSCHLUSS DES TRAGBAREN CD-PLAYERS

Anmerkung: Für ein CD-Player mit separatem Out-Linie- (LINE OUT) und Kopfhörer-Sockel (PHONES), befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls Ihr CD-Player nur einen Sockel hat, befolgen Sie Instruktion B.

A. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in den Out-Linie-Sockel in Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in den Kopfhörer-Sockel.



B. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den Sockel unter dem Computer. Stecken Sie das andere Ende des Audiokabels in einen Spalter. Stecken Sie den Spalter in den Kopfhörer-Sockel an Ihrem CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in die andere Seite des Spalters.



BENUTZUNG EINES HERZSCHLAG-PROGRAMMS

Jedes Herzschlag-Programm hilft Ihnen Ihren Herzschlag während Ihrem Workout in der Nähe einer gewissen Prozentanzahl Ihrer maximalen Herzfrequenz zu halten. (Ihre maximale Pulsfrequenz wird geschätzt, indem Ihr Alter von 220 subtrahiert wird. Falls Sie z. B. 25 Jahre alt sind, beträgt Ihre maximale Pulsfrequenz 195.) Das Herzschlag-Programm 5 ist geplant um Ihre Pulsfrequenz während Sie trainieren zwischen 65 % und 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz zu halten. Das Herzschlag-Programm 6 ist geplant um Ihren Pulsfrequenz zwischen 65 % und 80 % Ihrer maximalen Pulsfrequenz zu halten.

Folgen Sie die Schritte unten, um ein Herzschlag-Programm zu benutzen.

1 Schalten Sie den Computer ein.

Beziehen Sie sich auf Schritt 1 auf Seite 12.

2 Wählen Sie eines der zwei Herzschlag-Programme.

Jedes Mal wenn der Computer eingeschaltet wird, wird der manuelle Modus ausgewählt. Um ein computergesteuertes Programm auszuwählen, drücken Sie andauernd auf die Programmtaste bis die Zahl 5 oder 6 in der oberen rechten Ecke im Display erscheint.

Die Profile 5 und 6 auf der rechten Seite des Computers zeigen den Widerstand und die Tempo-Einstellungen für die Herzschlag-Programme. Z. B. zeigt die Profilnummer 5 an, dass sich bei dem ausgewählten fünften Herzschlag-Programm, der Widerstand sowie das Tempo während der ersten Hälfte des Programms langsam erhöhen wird und sich dann während der letzten Hälfte verringern wird.

3 Geben Sie Ihr Alter ein.

Wenn ein Herzschlag-Programm ausgewählt worden ist, muss das Wort “AGE” (ALTER) auf dem Display erscheinen. Sie müssen Ihr Alter eingeben um ein Herzschlag-Programm zu benutzen. Um Ihr Alter einzugeben, drücken Sie zuerst auf die + oder –Taste. Die gegenwärtige Alterseinstellung wird dann gezeigt. Drücken Sie zunächst beständig auf die + oder –Taste, um Ihr Alter einzugeben. Wenn Sie Ihr Alter eingegeben haben, wird Ihr Alter gespeichert bis die Batterien ersetzt werden müssen.

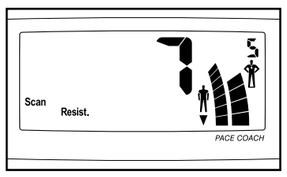
4 Halten Sie den Handgriff-Pulssensor.

Wenn Sie ein Herzschlag-Programm benutzen, müssen Sie den Handgriff-Pulssensor (siehe Schritt 5 auf Seite 12) oder den optionalen Brust-Pulssensor (siehe Seite 20) benutzen. Wenn Sie den Handgriff-Pulssensor benutzen ist es nicht notwendig die Handgriffe während des Programmes andauernd zu halten. Sie sollten die Handgriffe jedoch öfters halten, damit das Programm korrekt funktioniert. **Jedes Mal wenn Sie die Handgriffe halten, behalten Sie Ihre Hände mindestens 30 Sekunden lang auf den Metallkontakten.** Anmerkung: Wenn Sie die Handgriffe nicht halten, werden die Buchstaben PLS auf dem Display erscheinen anstatt Ihrer Pulsrequenz.

5 Fangen Sie mit dem Programm an.

Um mit dem Programm zu beginnen, fangen Sie einfach an zu trainieren. Jedes Herzschlag-Programm hat zwanzig, eine Minute lange Abschnitte. Eine Widerstandsstufe und eine Pulsfrequenz-Einstellung sind für jeden Abschnitt programmiert. (Die selbe Widerstandseinstellung und/oder Herz-Frequenz-Einstellung können für fortlaufende Abschnitte programmiert werden.)

Während des Programms wird sich der Widerstand des Ellipsentrainers automatisch ändern und durch das zutreffende Profil am Computer angezeigt. Wenn die gegenwärtige Widerstandsstufe zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Widerstandsstufe ändern, indem Sie auf die + oder –Tasten drücken. Wenn jedoch der gegenwärtige Abschnitt des Programms beendet ist, wird sich die Widerstandsstufe automatisch ändern wenn eine andere Widerstandseinstellung für den nächsten Abschnitt programmiert worden ist.



Während Sie trainieren werden Ihnen die Graphen helfen Ihre Pulsfrequenz in der Nähe der Pulsfrequenz-Einstellung des gegenwärtigen Programmabschnitts zu halten. Der linke Graph wird Ihr tatsächliches Trainingstempo anzeigen. Der rechte Graph wird das Zieltempo anzeigen. Wenn Sie den Handgriff-Pulssensor halten (oder den optionalen Brust-Pulssensor tragen) wird der Computer Ihre Pulsfrequenz zur Pulsfrequenz-Einstellung im gegenwärtigen Abschnitt vergleichen.

BESCHREIBUNG DES COMPUTERS

Beziehen Sie sich auf die Zeichnung auf Seite 10.

A. Training-Feedback-Display—Dieses Display bietet sieben Modi an, die Ihnen gegenwärtiges Training-Feedback bekannt geben: Ihre gegenwärtige Geschwindigkeit, die vergangene Zeit (oder die übrig bleibende Zeit in einem computetgesteuerten oder in einem Herzschlag-Programm), die von Ihnen gelaufene Distanz, die gegenwärtige Widerstandsstufe, die ungefähre Anzahl der von Ihnen verbrannten Kalorien, Ihre Kraftleistung in Watt und Ihre Pulsfrequenz (wenn Sie den Handgriff-Pulssensor oder den optionalen Brust-Pulssensor benutzen [beziehen Sie sich auf Seite 20 für Information über den Brust-Pulssensor]). Wenn der Scan-Modus gewählt worden ist, dann wird das Display alle sechs Sekunden von einem zum andern Modus wechseln. Oder Sie können nur einen Modus für ein fortlaufendes Display aussuchen.

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometer anzeigen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die An-/Wiedereinstelltaste sechs Sekunden lang andauernd herunter. Die Modi-Indikatoren (siehe E) werden die ausgewählte Maßeinheit anzeigen. Wenn die Batterien ersetzt werden, muss es eventuell notwendig sein die gewünschte Maßeinheit wieder auszuwählen.

B. Erhöhungs- und Verringerungspfeile—Während den computergesteuerten Programmen, Herzschlag- und iFIT.com-Programmen werden Sie diese Pfeile auffordern Ihr Tempo zu erhöhen oder verringern, um sich dem erzielten Tempo anzupassen.

C. Manuelle Modus/Programm-Indikator—Wenn ein computergesteuertes Programm ausgewählt worden ist, wird die obere rechte Ecke des Displays 1, 2, 3 oder 4 anzeigen, gemäß dem ausgewählten computergesteuertem Programm. Wenn ein Herz-schlag-Programm ausgewählt worden ist, wird die obere rechte Ecke des Displays 5 oder 6 anzeigen. Wenn der iFIT.com-Modus ausgewählt worden ist, wird die obere rechte Ecke des Displays 7 anzeigen. Wenn der manuelle Modus gewählt worden ist, bleibt die obere rechte Ecke leer.

D. Programm-Profile—Diese Profile zeigen wie sich der Widerstandskraft und das Tempo des Ellipsentrainers während einem computergesteuerten Programm oder des Herzschlag-Programm ändern wird. Z. B. zeigt Profilnummer 3, dass sich während dem computergesteuerten Programm 3 der Widerstand sowie das Tempo während der ersten Hälfte des Programms langsam erhöhen wird, und dann während der letzten Hälfte langsam verringern wird.

E. Feedback-Modus-Indikatoren—Diese Indikatoren zeigen an welcher Feedback-Modus (Scan [Scan], Geschwindigkeit [Speed], Zeit [Time], Distanz [Distance], Wiederstandsstufe [Resistance Level], Kalorien [Calories], Watt [Watts], oder Pulsfrequenz [Heart Rate]) gegenwärtig angezeigt wird. Anmerkung: Wenn die Distanz angezeigt wird, wird das Wort “Miles” (Meilen) oder die Buchstaben “Kms” (Kilometer) erscheinen; wenn die Geschwindigkeit angezeigt wird, werden die Buchstaben “MPH” oder “Km/H” erscheinen.

F. Tempo-Graph—Wenn der manuelle Modus ausgewählt worden ist, wird nur der linke Graph erscheinen. Dieser Graph repräsentiert Ihr Übungstempo. Wenn Sie Ihr Tempo erhöhen oder verringern, werden zusätzliche Striche im Graph erscheinen oder entschwinden. Wenn ein computergesteuertes Programm, ein Herzschlag-Programm oder ein iFIT.com-Modus ausgewählt worden ist, werden beide Graphen erscheinen. Der linke Graph repräsentiert Ihr Übungstempo und der rechte Graph repräsentiert das Zieltempo. Während dem Programm wird sich das Zieltempo periodisch ändern. Wenn sich der rechte Graph ändert, passen Sie einfach Ihr Tempo an, so dass die gleiche Strichanzahl in beiden Graphen erscheint. **Wichtig: Das Zieltempo ist ein zu erzielendes Tempo. Ihr tatsächliches Tempo kann langsamer sein als das Zieltempo, besonders während den ersten paar Monaten Ihres Trainings. Achten Sie darauf, dass Sie zu einem für Sie angenehmes Tempo trainieren.**

G. An-/Wiedereinstelltaste—Wenn der Computer nicht eingestellt ist, drücken Sie auf diese Taste um das Display einzustellen. Wenn der Computer schon eingestellt wurde, drücken Sie auf diese Taste um das Display wieder einzustellen. Diese Taste kann auch die Maßeinheit ändern (siehe A).

H. Display-Modus-Taste—Diese Taste wird benutzt um die Feedback-Modi auszuwählen. Die Modi werden in folgender Reihenfolge ausgewählt: Scan, Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Widerstandsstufe, Kalorien, Watt und Pulsfrequenz (wenn der Handgriff-Pulssen-sor oder der optionaler Brust-Pulssensor benutzt wird).

I. + und –Tasten—Diese Tasten kontrollieren den Widerstand des Ellipsentrainers. Es gibt zehn Widerstandsstufen. Stufe 10 ist die schwierigste. Diese Tasten werden auch benutzt um Ihr Alter einzugeben wenn ein Herzschlag-Programm ausgewählt worden ist.

J. Programmtaste—Diese Taste wird benutzt um den manuellen Modus, computergesteuerte Programme und Herzschlag-Programme auszuwählen.

K. IFIT.com-Taste—Diese Taste wird benutzt um den iFIT.com-Modus auszuwählen. Der Indikator auf der Taste wird aufleuchten wenn der iFIT.com-Modus ausgewählt worden ist.

Um den manuellen Modus des Computers zu benutzen, siehe unten. **Um computergesteuerten Programme zu benutzen,** siehe Seite 13. **Um ein Herzschlag-Programm zu benutzen,** siehe Seite 14. **Um iFIT.com-CD's oder Videokassetten zu benutzen,** siehe Seite 18. **Um ein Programm direckt von unserem Website zu benutzen,** siehe Seite 19.

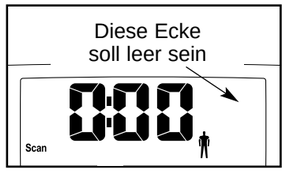
BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1 Schalten Sie den Computer ein.

Anmerkung: Der Computer braucht vier "D"-Batterien (nicht beigelegt). Falls Sie Batterien noch nicht eingelegt haben, beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 7 und installieren Sie die Batterien.

Um den Computer einzustellen, drücken Sie auf die An-/Wiedereinstelltaste oder fangen Sie an zu laufen. Alle Indikatoren im Display werden ein Mal aufleuchten; der Computer ist dann bereit. Anmerkung: Wenn der Computer eingestellt ist, wird sich der Widerstand des Ellipsentrainers automatisch auf Stufe 1 verändern, es sei denn, er befindet sich schon auf Stufe 1.

2 Wählen Sie den manuellen Modus.



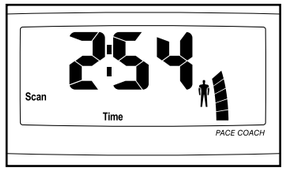
Jedes Mal wenn der Computer eingestellt ist, wird der manuelle Modus ausgewählt. Wenn ein computergesteuertes Programm, ein Herzschlag-Programm oder der iFIT.com-Modus ausgewählt worden ist, wählen Sie den manuellen Modus aus, indem Sie andauernd auf die Programmtaste drucken, bis die obere rechte Ecke im Display leer ist.

3 Beginnen Sie mit Ihrem Training und verstellen Sie den Widerstand des Ellipsentrainers.

Während Sie trainieren, verstellen Sie den Widerstand des Ellipsentrainers nach Wünsch, indem Sie auf die + und –Tasten drücken. Es gibt zehn Widerstandsstufen; Stufe zehn ist die schwierigste. Anmerkung: Nachdem die Tasten gedrückt worden sind, dauert es ein paar Sekunden um die ausgewählte Einstellung zu erhalten.

4 Folgen Sie Ihren Fortschritt mit den Feedback-Modi und dem linken Graph.

Wenn der Computer eingestellt ist, wird der Scan-Modus ausgewählt. Wenn der Computer eingestellt ist, wird der Scan-Modus ausgewählt. Während Sie trainieren wird das Display Ihre gegenwärtige Geschwindigkeit, abgelaufene Zeit, gefahrene Distanz, die gegenwärtige Widerstandsstufe, die Kalorien, die Sie verbrannt haben und Ihre Kraftleistung in Watt anzeigen. Zusätzlich wird Ihre Pulsfrequenz angezeigt, wenn Sie den Handgriff-Pulssensor (siehe Schritt 5 unten) oder den optionalen Brust-Pulssensor (siehe Seite 20) benutzen. Anmerkung: Jedes Mal wenn sich die Widerstandsstufe ändert, wird der Computer die Widerstandsstufe sechs Sekunden lang anzeigen. Zusätzlich wenn ein computergesteuertes Programm oder ein Herzschlag-Programm ausgewählt worden ist, wird das Display die übrigbleibende Zeit im Programm anstatt die vergangene Zeit anzeigen.

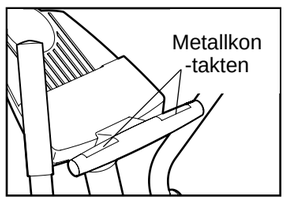


Zusätzlich wird auch der linke Graph im Display erscheinen um Ihr Trainingstempo anzuzeigen. Wenn Sie Ihr Tempo erhöhen oder verringern, werden zusätzliche Striche im Graph erscheinen oder entschwinden.

Wenn erwünscht, können Sie einen einzelnen Feedback-Modus für ein fortlaufendes Display auswählen. Drücken Sie andauernd auf die Display-Modus-Taste bis nur "MPH" (oder "Km/H"), "Time", "Miles" (oder "Kms"), "Resist.", "Cals." oder "Watts" im Display erscheint. Achten Sie darauf, dass der Scan-Indikator nicht erscheint.

5 Messen Sie nach Wünsch Ihre Pulsfrequenz.

Anmerkung: Falls sich dünne Plastikfolie auf den Metallkontakten des Handgriff-Pulssensors befinden, entfernen Sie diese.



Um den Pulssensor zu benutzen, legen Sie Ihre Hände auf die Metallkontakte. Ihre Handflächen müssen auf den oberem Kontakten ausruhen, und Ihre Finger müssen die unteren Kontakten berühren. Versuchen Sie Ihre Hände nicht zu bewegen. Wenn Ihr Puls festgestellt werden kann, wird der herzförmige Indikator unter dem rechten Display jedes Mal aufleuchten, wenn Ihr Herz schlägt. Nach einigen Sekunden werden zwei Striche (– –) auf dem Display erscheinen und Ihre Pulsfrequenz wird angezeigt.

Für die genaueste Ablesung Ihrer Pulsfrequenz, lassen Sie Ihre Hände noch ungefähr 15 Sekunden auf den Kontakten liegen. Anmerkung: Wenn Sie zuerst die Handgriffe halten, wird das Display Ihre Pulsfrequenz 15 Sekunden lang andauernd anzeigen. Das Display wird dann Ihre Pulsfrequenz mit den anderen Feedback-Modi anzeigen.

6 Wenn Sie Ihr Training beenden, wird der Computer nach fünf Minuten automatisch ausschalten.

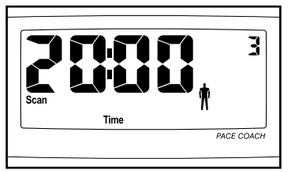
Wenn die Pedale nicht bewegt werden und die Computerknöpfe fünf Minuten lang nicht gedrückt werden, **wird sich der Computer automatisch ausstellen, um die Batterien zu konservieren.**

BENUTZUNG EINES COMPUTERGESTEURTES PROGRAMM

1 Schalten Sie den Computer ein.

Beziehen Sie sich auf Schritt 1 auf Seite 12.

2 Wählen Sie eines der vier computergesteuerten Programme.



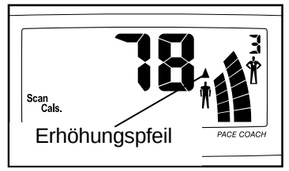
Jedes Mal wenn der Computer eingeschaltet wird, wird der manuelle Modus ausgewählt. Um ein computergesteuertes Programm auszuwählen, drücken Sie andauernd auf die Programmtaste bis die Zahl 1, 2, 3 oder 4 in der oberen rechten Ecke im Display erscheint.

Die Profile 1 bis 4 auf der rechten Seite des Computers zeigen den Widerstand und die Tempo-Einstellungen für die computergesteuerten Programmen an. Zum Beispiel zeigt die Profilnummer 3 an, dass sich bei dem ausgewählten, computergesteuerten Programm 3 der Widerstand sowie das Tempo während der ersten Hälfte des Programms langsam erhöhen wird und sich dann während der letzten Hälfte verringern wird.

3 Fangen Sie mit dem Programm an.

Um mit dem Programm zu beginnen, fangen Sie einfach an zu trainieren. Jedes computergesteuerte Programm hat zwanzig, eine Minute lange Abschnitte. Eine Widerstandsstufe und eine Tempo-Einstellung sind für jeden Abschnitt programmiert. (Die selbe Widerstandseinstellung und/oder Tempo-Einstellung können für fortlaufende Abschnitte programmiert werden.)

Während des Programms wird sich der Widerstand des Ellipsentrainers automatisch ändern und durch das zutreffende Profil am Computer angezeigt. Wenn die gegenwärtige Widerstandsstufe zu hoch oder zu niedrig ist, können Sie die Widerstandsstufe ändern, indem Sie auf die + oder – Tasten drucken. Wenn jedoch der gegenwärtige Abschnitt des Programms beendet ist, wird sich die Widerstandsstufe automatisch ändern wenn eine andere Widerstandseinstellung für den nächsten Abschnitt programmiert worden ist.



Die Tempo-Einstellungen für das Programm werden durch den Graph im Display angezeigt. (Der linke Graphstrich wird Ihr tatsächliches Trainingstempo anzeigen.) Wenn sich der rechte Graphstrich während des Programms ändert, erhöhen oder verringern Sie einfach Ihr Tempo, so dass die gleiche Strichanzahl auf beiden Graphen erscheinen. Falls Ihr Tempo langsamer ist als die gegenwärtige Tempo-Einstellung, wird der Erhöhungspfeil im Display erscheinen um Sie aufzufordern Ihr Tempo zu erhöhen. Falls Ihr Tempo schneller ist als die Tempo-Einstellung, wird der Verringerungspfeil erscheinen. **Wichtig: Die Tempo-Einstellungen für das Programm sollen nur als Richtlinien gelten. Ihr tatsächliches Tempo kann langsamer als die Tempo-Einstellung sein, besonders während den ersten paar Monaten Ihres Trainingprogramms. Achten Sie darauf, dass Sie mit einem für Sie angenehmes Tempo trainieren.**

Während des Programms wird das Display die übrigbleibende Zeit im Programm anzeigen. Wenn die Zeit abgelaufen ist, ist das Programm fertig. Wenn Sie Ihr Training fortsetzen nachdem das Programm fertig ist, wird das Display weiterhin Ihr Training-Feedback anzeigen.

4 Folgen Sie Ihren Fortschritt mit den Feedback-Modi.

Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 12.

5 Messen Sie nach Wünsch Ihre Pulsfrequenz.

Sehen Sie Schritt 5 auf Seite 12.

6 Wenn Sie mit Ihrem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abschalten.